



МЕНЮ

(2 неделя, 3 день)

Дата 18.12.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	
				Б		Ж		У			
		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
Завтрак	Каша жидкая рисовая	150/3	150/5	5,25	5,25	4,27	4,27	26,3	26,3	158,3	158,3
	Чай с молоком	160	200	1,17	2,95	0,85	2,6	6,82	15,6	40,2	98,8
	Бутерброд с повидлом	30/8	37,5/13	1,48	1,96	2,32	3,09	16,47	21,9	92,75	123,26
II Завтрак	Снежок	135	150	3,9	5,22	4,32	5,76	5,4	7,2	56,4	106,2
Обед	Салат из горошка зелен	30	50	0,9	1,5	1,55	2,6	1,87	3,1	24,4	40,7
	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	170	200	5,46	6,43	4,64	5,46	26,5	31,18	170,68	200,8
	Птица, тушенная в соусе с овощами	170	200	8,18	10,21	5,24	8,27	15,57	20,8	142,61	198,99
	Компот из свежих плодов (груш)	160	200	0,13	0,15	0,1	0,12	19,2	24	78,4	98
	Хлеб ржано-пшеничный	35	37,5	2,33	2,5	0,35	0,37	14,12	15,08	66,55	71,3
Полдник	Пирожок печеный с морковью и яйцом	60	70	3,9	4,55	2,7	3,15	22,8	26,6	132	154
	Сок фруктовый	150	180	0,75	0,9	0	0	15,15	18,18	64	76
ИТОГО		1261,0	1493	33,5	41,6	26,3	35,7	170,2	209,9	1026,3	1326,4



МЕНЮ

(2 неделя, 3 день)

Дата _____

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	
				Б		Ж		У			
		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
Завтрак	Каша жидкая рисовая	150/3	150/5	5,25	5,25	4,27	4,27	26,3	26,3	158,32	158,3
	Чай с молоком	160	200	2,37	2,95	2,08	2,6	12,71	15,6	79,1	98,8
	Бутерброд с повидлом	30/10,5	37,5/13	1,48	1,96	2,32	3,09	16,47	21,9	92,75	123,26
II Завтрак	Снежок	135	150	4,2	5,22	5,2	5,76	6,48	7,2	95,58	106,2
Обед	Салат из горошка зелен	30	50	0,9	1,5	1,55	2,6	1,87	3,1	24,4	40,7
	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	170	200	5,46	6,43	4,64	5,46	26,5	31,18	170,68	200,8
	Птица, тушеная в соусе с овощами	170	200	8,18	10,21	5,24	8,27	15,57	20,8	142,61	198,99
	Компот из свежих плодов (груш)	160	200	0,13	0,15	0,1	0,12	19,2	24	78,4	98
	Хлеб ржано-пшеничный	35	37,5	2,33	2,5	0,35	0,37	14,12	15,08	66,55	71,3
Полдник	Пирожок печеный с морковью и яйцом	60	70	3,9	4,55	2,7	3,15	22,8	26,6	132	154
	Сок фруктовый	150	180	0,75	0,9	0	0	15,15	18,18	64	76
ИТОГО		1263,5	1493	35,4	41,6	28,4	35,7	177,1	209,9	1104,4	1326,4